

MAMATHLETICS – BECKENBODEN INTENSIV - Phase 1

Workout 4 – Übungen im **Stand**

	Übung	Wiederholungen*	Beschreibung
1.	Beckenschaukel	Pro Tag: Mindestens 10 -15x	Stehend: Schaukel das Becken vor und zurück in dem Du ausatmend den Beckenboden anspannst und Schambein und Brustbein sich annähern. Einatmend den Beckenboden entspannen und Brustbein und Schambein entfernen sich voneinander. Die Bewegung geht vom Becken aus.
2.	BB/TV	Pro Tag: Mindestens 20x	Stehend: Lege die Hände auf den Bauch. Atme in den Bauch ein. Der Bauch wird groß, der Beckenboden ist entspannt. Atme nun über den Bauch aus und spanne den Beckenboden an. Ziehe ihn von unten nach oben hoch und spüre wie mit dem Ausatmen Dein Bauch flacher und fester wird. Das Becken und die Wirbelsäule bewegen sich dabei nicht.
3.	Ein Bein „heben“	Pro Tag: Mindestens 10 -15x	Stehend: Atme aus spanne den Beckenboden und den queren Bauchmuskel an und stelle Dir vor jemand würde Dich an der einen Beckenseite nach oben ziehen. Nur ein ganz kleines bisschen. Dabei löst sich der Fuß minimal vom Boden und Du bist dabei immer noch aufrecht. Atme ein, bringe den Fuß ganz zurück auf den Boden und entspanne den Beckenboden und den Bauch. Wechsel nun die Seite.

www.mamathletics.com

* Ihr könnt die 3 Übungen am Stück machen oder über den Tag verteilt. Ihr solltet nur die oben angegebene Mindestwiederholungszahl einhalten.

4.	T,K		Stehend: Spreche die Laute T und K ganz explosiv aus. Du merkst vielleicht, dass Dein Beckenboden dabei nach unten geht. Das wollen wir verhindern. Jedes Mal, wenn Du die Laute aussprichst, dann ziehst Du den Beckenboden explosiv nach oben.
----	-----	--	--